

“DIETAS ESPECIALES”

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promuevan el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

Alimentación y nutrición
Deporte y salud
Medio ambiente
Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:

Revista Idea Sana EROSKI

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

Web www.ideasana.com

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

Escuelas Idea Sana

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

LAS DIETAS

Se han realizado numerosos estudios sobre los efectos de la mayoría de los alimentos corrientes en el funcionamiento del organismo, y gracias a ellos aumenta en los países desarrollados la difusión de datos sobre la manera más sana de alimentarse.

Así, abundan las recomendaciones, ciertamente concretas en muchos casos, de adoptar el consumo de unos productos y descartar el de otros. Sin embargo, a pesar de que se cuenta con más información y de que cada vez es mayor el número de personas que toma conciencia acerca de la alimentación, el proceso de adaptación mental a una nueva forma de considerar cada alimento es lento, por lo cual subsisten ciertos hábitos alimentarios decididamente nocivos para la salud.

Los cuatro grandes elementos que componen la mayoría de los alimentos que suelen consumirse son las grasas, los hidratos de carbono, las proteínas y las vitaminas. Ninguno de ellos es perjudicial en sí, siempre que combinen de la forma óptima para beneficio del organismo y que se evite el abuso o la carencia de cualquiera de ellos o de todos. Puede decirse que el secreto para mantener el cuerpo en el estado más sano posible reside en mezclar, de forma equilibrada, los nutrientes esenciales y en comer con moderación.

Las grasas

El organismo necesita grasas, puesto que las utiliza para producir energía, pero hay que distinguir entre las que, con gran variedad, pertenecen a los tres grandes grupos en que pueden dividirse: las grasas saturadas, las insaturadas y las poliinsaturadas.

Las primeras, en particular las de origen animal, son las menos recomendables por su alto contenido en colesterol -elemento causante de dolencias cardiovasculares y, por lo tanto, contraindicados en esos casos- y en calorías -causa directa de la obesidad porque el organismo, al no poder utilizar todas ni

desprenderse del exceso, las acumuladas-. Entre los alimentos más ricos en ellas se encuentran los sesos, la yema de los huevos, la mantequilla, los mariscos y algunos pescados, los quesos más grasos, la carne de mamífero y el chocolate.

Por el contrario, las poliinsaturadas, por lo general de origen vegetal, son las más convenientes porque no producen elevados niveles de colesterol en la sangre, sino que permiten reducir esos niveles cuando son altos.

Estas grasas se encuentran en los aceites vegetales, como los de maíz, uva, girasol o soja, y en la margarina vegetal, que con preferencia deben consumirse en crudo. En todo caso, debe tenerse en cuenta que la ingestión diaria de grasas debe constituir el 20% del aporte energético. Una ingestión mayor o menor puede desequilibrar el aporte idóneo y causar alteraciones en el buen funcionamiento del organismo

Una cocina sana. Definición de dieta

Con frecuencia se atribuye el hecho de no poder cocinar y consumir comidas sanas a la agitada vida moderna y a que muchas mujeres trabajan fuera de casa, a lo que se añade el bombardeo publicitario de comidas ligeras distribuidas a domicilio.

Pero este concepto es rebatible, pues en la actualidad se disponen de ciertos medios -refrigeradores, congeladores, hornos microondas- y aparatos de cocina -máquinas que pican, cortan, baten y amasan- que permiten, como nunca, la posibilidad de cocinar varios platos un día a la semana, dividirlos en porciones y congelarlos -cocidos de legumbres, budines de verduras, pasteles de pescado-.

Si a ellos se añade la conveniencia de consumir productos frescos y la creciente desmitificación de que la cocina pertenece sólo a las mujeres, tanto hombres como mujeres pueden elaborar dietas diarias que combinen de forma óptima los nutrientes esenciales para una alimentación sana. Será suficiente proponérselo. Las llamadas "comidas ligeras", como una hamburguesa

con patatas fritas, tienen un contenido muy alto de grasas e hidratos de carbono. Según los conocimientos actuales, los conceptos en que debe basarse una dieta sana son: poca cantidad y mucha variedad.

Debemos ser conscientes de que existen muchos factores para que una dieta pueda funcionar para el propósito que queremos, ya sea para bajar de peso, para disminuir los triglicéridos en nuestro cuerpo o, en general, para prevenir determinadas enfermedades y paliar sus efectos, etc.

Una dieta es el tipo, cantidad y calidad de alimento y bebida que consumimos.

¿Qué es el alimento?

El alimento es algo que nutre a nuestro cuerpo. Desde antes de nuestro nacimiento hasta antes de nuestra muerte, la alimentación es un factor dominante y necesario en nuestra vida diaria para nuestra supervivencia.

Los alimentos nos proporcionan energía para nuestra actividad diaria y para nuestras funciones vitales como son la respiración, la contracción del corazón, el mantenimiento de nuestra masa ósea y muscular, la regulación del movimiento de nuestros músculos, el mantenimiento de la masa de nuestros huesos, la función adecuada de nuestro sistema nervioso y así podríamos seguir con todos los órganos de nuestro cuerpo desde la piel hasta el uso de nuestras funciones intelectuales.

Pero el alimento es mucho más que un simple nutriente, ya que todos nosotros encontramos un placer en el comer. El alimento nos hace sentirnos contentos y seguros, nos sirve como un acto de convivencia con nuestros amigos, nos sirve para llevar a cabo un negocio, nos hace sentir más placenteras nuestras vacaciones y hasta el alimento tiene un símbolo de religiosidad (la Cuaresma, no comer cerdo, no mezclar lácteos y carnes, no ingerir alimentos sólidos, etc.).

TIPOS DE DIETA

Para facilitar su entendimiento podemos dividirlo en dos grupos:

1. DIETAS TERAPEUTICAS

- . Obesidad
- . Bajos de peso
- . Anorexia y bulimia
- . Hipertensión arterial
- . Enfermedades cardíacas
- . Enfermedades renales
- . Cáncer
- . Caries
- . Colitis
- . Gastritis
- . Colecistitis
- . Cirrosis
- . Diabetes
- . Hipoglicemia
- . Hiperlipidemias
- . Anemias
- . Intolerancia a los lácteos
- . Alergias

2. DIETAS NO TERAPEUTICAS

- . Alimentación materna durante el embarazo
- . Alimentación materna durante la lactancia
- . Introducción de nuevos alimentos al bebé
- . Alimentación en el preescolar
- . Alimentación en el escolar
- . Alimentación en el adolescente

- . Alimentación en el adulto joven
- . Alimentación en el adulto mayor
- . Alimentación en el mayor

Alimentación para Diabéticos

La diabetes es una enfermedad muy común, y se ha comprobado que hay una gran relación entre el sobrepeso y esta dolencia.

Por eso, es importante seguir ciertos consejos alimenticios si se padece de esta enfermedad, pues una dieta balanceada y la pérdida de peso puede mejorar la calidad de vida de los enfermos.

Antes de nada es importante planear cada comida con anticipación para que se pueda mantener un balance y no se coma lo que resulte más fácil.

A la hora de comer, es siempre más recomendable masticar bien y lentamente cada bocado, para no atragantarse y para que la digestión pueda desarrollarse natural y sanamente.

Otro factor importante es cuidar el tamaño de las porciones, para no comer más de la cuenta. Si se quiere facilitar el control, pueden utilizarse cucharas medidoras para saber exactamente la cantidad de los ingredientes cuando se cocina, y así no cocinar más de lo necesario.

También es necesario medir las comidas después de haberlas cocinado, pues algunos alimentos varían su peso con la cocción como la carne o algunos granos. La primera generalmente disminuye su peso, y los granos más bien lo aumentan.

De igual forma, es importante recordar los endulzantes, pues estos pueden ser perjudiciales para la salud gástrica ya que pueden causar diarreas y espasmos estomacales. Los más adecuados para una persona diabética son los edulcorantes como la sacarina, la sucralosa o el aspartame, pero siempre deben ser tomados con precaución y nunca en exceso.

Las grasas son bastante dañinas para los diabéticos, por lo que la idea es eliminarlos lo más que se pueda. Para ello, se puede comer los cortes magros de la carne, quitar la piel del pollo, ingerir siempre lácteos descremados y erradicar por completo el consumo de embutidos.

La fibra es fundamental para mantener una buena alimentación, y en especial es muy benefactora en casos de diabetes ya que ayuda al control glicémico. Los alimentos que son ricos en fibra son aquellos como el pan, las galletas y las pastas integrales, las leguminosas como los frijoles, las frutas y las verduras frescas.

Si eres diabética, cuida tu régimen alimenticio y sigue estos consejos para que tus condiciones sean las mejores posibles.

Dieta para adelgazar

Debe acostumbrarse a tres comidas diarias y entre ellas permanecer sin comer nada de forma inflexible.

Se recomienda el control del peso mediante una buena báscula o del volumen con una cinta métrica, ya que demuestran los resultados y fortalecen la voluntad y la perseverancia.

Es muy conveniente realizar una buena digestión.

LO QUE ENGORDA

Están prohibidas las nata, la mantequilla, embutidos grasos, salsas con harinas, los tipos de carne, pescados, aves y quesos grasos. Se debe disminuir considerablemente la ingesta de sal común, patatas, harinas y golosinas.

Evitar especialmente los bombones, nueces, pasteles pesados, salsa mahonesa.

Es recomendable tomar poco café, nada de alcohol, y tratar de no beber durante las comidas.

DE LO PERMITIDO TAMPOCO COMER DEMASIADO

Té, agua mineral, jugo de naranja, leche y yogures descremados, requesón, fruta y verdura crudas (no abusar de la fruta dulce en las comidas), ensalada de vegetales frescos, vinagre y como mucho una cucharadita de moka de aceite vegetal con carnes y pescados.

Para condimentar se puede emplear sal de régimen, vinagre, hierbas de cocina. Mejor que la miel o azúcar son los edulcorantes artificiales (sacarina).

CONSEJO

Una disminución de peso progresiva es mucho mejor que una rápida pérdida de peso. Hay que tener muy en cuenta que, a pesar del bombardeo publicitario que recibimos, las dietas milagrosas no existen. El mejor consejo para mantenerse en forma consiste en combinar una dieta equilibrada con la práctica moderada de ejercicio físico.

Dietas para artríticos

A pesar de que la artritis se cuenta entre las enfermedades más antiguas del mundo y de que se la estudia desde hace muchos años, aún se desconocen todas las causas que originan los diversos tipos de artritis existentes, como la úrica y la reumática, y las de carácter inmunológico e infeccioso.

Una vez declarada, la artritis tiende a hacerse crónica, por lo cual quienes la padecen se encuentran, a menudo, en situaciones de incapacidad para llevar una vida plenamente normal. Además, con frecuencia presenta crisis en las que el dolor es muy agudo y persistente.

Dadas estas condiciones, el tratamiento de los síntomas es claramente necesario. No obstante, también debe considerarse la influencia que el tipo de

alimentación puede tener tanto en la base de la enfermedad como en los síntomas que la caracterizan.

La artritis es una dolencia que consiste en la inflamación de las articulaciones,

UNA DIETA CONTRA LA ARTRITIS

Según se ha comprobado, los casos de reumatismo y de gota disminuyen de forma notable si hay escasez de alimentos, así como también es menor su incidencia en los pueblos pobres que, paradójicamente, se nutren de manera más sana.

Ello ha dado pie a la creencia de que la alimentación natural evita la ingestión de sustancias nocivas y mejora los sistemas de eliminación, condiciones que parecen inmejorables para quienes padecen de artritis, cualquiera que sea su origen.

El prototipo del artrítico es un ser robusto, amante de la buena mesa y el buen beber, lo que implica la ingestión de grandes cantidades de comida, con una sobrecarga de grasas y de bebidas, generalmente alcohólicas. Esta descripción, en la que se encuadran muy bien los obesos, justifica que la primera regla de la dieta consista en reducir la cantidad de alimentos.

Como se trata de personas que suelen tener un apetito exagerado, para llegar a comer de forma moderada tendrán que ejercer la más firme voluntad a las horas de las comidas y, entre una y otra, apelar a una serie de recursos que les permitan distraerse y no pensar en comer.

La dieta en sí, que excluye de forma tajante y absoluta el consumo de cualquier producto cárnico por su contenido de purinas, se compone principalmente de ensaladas, frutos secos, cereales integrales y frutas frescas, enteras o en zumo, y, en poca cantidad, legumbres.

Otra prescripción de cumplimiento obligatorio es la ingestión diaria de todos o alguno de los alimentos siguientes: apio, berros, cebolla tierna, diente de león, pimientos rojos, puerros y tomates.

Para ayudar a reducir el nivel de ácido úrico en la sangre, en particular cuando se trata de la artritis úrica, se recomienda el consumo de alcachofas, fresas, higos, limones, melones, naranjas, peras, rábanos y sandías.

Cuando se produce un ataque agudo, además de guardar reposo absoluto, la ingestión debe limitarse a las tisanas y a los zumos de fruta, por su doble efecto: por un lado, como reconstituyente del líquido que se pierde por sudoración y, por otro, como estimulante de los mecanismos de purificación a través de la gran cantidad de vitaminas que esos líquidos aportan al organismo.

A modo de curas periódicas, se sugiere destinar de vez en cuando un día a alimentarse exclusivamente a base de limón, zanahoria, pepinos o ajos, o, si se prefiere, a consumir sólo un litro de leche y entre uno y tres kilos de frutas.

Dietas para embarazadas

Durante el embarazo se producen una serie de cambios en la mujer para los cuales necesita adaptar su alimentación y que ésta cubra todas sus nuevas necesidades. El más llamativo de estos cambios es la ganancia de peso, unos 12-14kg.

El metabolismo basal se reduce, el volumen sanguíneo se expande en un 50% por lo que disminuyen los niveles de hemoglobina y de albúmina. La tensión arterial disminuye debido a una vasodilatación y se necesita mayor cantidad de oxígeno. Las necesidades de nutrientes en el embarazo deben ser consideradas por el ginecólogo para cada mujer.

Teniendo esto presente podemos hablar sobre cada nutriente y su aportación concreta. Al ser la glucosa una sustancia que atraviesa con muchas facilidad la placenta, se producen con mucha frecuencia hipoglucemias. Esto se puede

evitar con una adecuada distribución de los alimentos ricos en hidratos de carbono a lo largo del día.

La necesidad de lípidos es mayor en la primera mitad del embarazo en la que también hay una mayor tendencia a su consumo, esto se explica porque son necesarios para la formación de las membranas celulares en el feto.

También se requiere un aporte adicional de proteínas pues son necesarias para el desarrollo del feto, de la placenta, para el aumento del volumen sanguíneo y el crecimiento de algunas estructuras. Este aporte se consigue con una ración de carne más diaria.

Al igual que en la adolescencia, el aporte de hierro, calcio y cinc debe ser mayor. En cuanto a las vitaminas las más importantes son la **A** (para el desarrollo fetal), la **D** (esencial para el metabolismo del calcio), la **K** (relacionada con los problemas hemorrágicos del feto), la **B1**, **B2**, **B6** y el **ácido fólico**. Con ésta se ha detectado niveles muy bajos en el embarazo por lo que pueden ser cubiertos con una ingesta adicional de 200-300 microgramos por día.

En definitiva, la mujer embarazada ha de cuidar extraordinariamente su alimentación porque de ella dependerá la salud del bebé. Debe ser una alimentación sana y rica en vitaminas y minerales. Carnes, pescados, fruta, verdura, zumos y agua deben ser parte diaria de la alimentación de una mujer embarazada. Eso sí, se recomienda olvidar tópicos como que se ha de comer por dos. No es cierto ni sano.

Dietas saludables para los niños y adolescentes. Una adecuada nutrición

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

¿Cuáles son las consideraciones más importantes en cuanto a nutrición durante el primer año de vida?

Durante los 12 primeros meses de vida, un bebé triplica su peso y su estatura aumenta en un 50 por ciento. Estos incrementos en peso y estatura son los principales índices utilizados para la evaluación de su estado nutricional y se miden a intervalos regulares, comparándolos con curvas de crecimiento estándar. Estas mediciones son herramientas importantes a la hora de evaluar el progreso del niño, especialmente entre los 6 y los 12 meses de vida.

La lactancia materna, según las necesidades del niño, sigue siendo la mejor manera para alimentar a un bebé sano y que haya nacido a término. La leche humana satisface todas las necesidades nutricionales para el crecimiento y el desarrollo del bebé. Además, los 4-6 primeros meses de vida son un periodo de crecimiento rápido, especialmente para el cerebro, y como la leche materna contiene aminoácidos y ácido graso resulta ideal para satisfacer dichas necesidades.

El calostro, que es el fluido que producen las glándulas mamarias durante los primeros días posteriores al parto, es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Además, contiene anticuerpos y agentes antiinfecciosos, factores antiinflamatorios, factores de crecimiento, enzimas y hormonas que son beneficiosas para el desarrollo y crecimiento del bebé.

La lactancia materna es muy recomendable por motivos psicológicos, fisiológicos y emocionales. No hay ningún motivo por el que el que no se deba continuar con la lactancia hasta los dos años, ya que es beneficioso para la madre y para el niño desde el punto de vista nutricional.

No obstante, debido a los cambios en el estilo de vida y a su disponibilidad comercial, a veces se utilizan preparados para lactantes, que son en general seguros, siempre que se utilicen preparados autorizados y en condiciones higiénicas adecuadas.

Los preparados para lactantes intentan imitar en lo posible la composición de la leche materna y su uso debe cumplir con las directrices establecidas por la Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud. Los niños alimentados con preparados también deben comer según lo que necesiten, y para un óptimo crecimiento del bebé, deben prepararse siguiendo puntualmente las instrucciones del fabricante.

¿Cuándo se deben introducir los alimentos sólidos?

La incorporación de alimentos sólidos complementarios es normalmente un proceso gradual que dura varias semanas o meses, y que debe comenzar en torno a los 6 meses de edad. El momento exacto depende del bebé y de la madre, y refleja el hecho de que aunque la leche materna es suficiente durante los primeros meses, cuando el niño crece ya no aporta por sí sola todos los nutrientes adecuados. La incorporación de alimentos complementarios en torno a los 6 meses es importante para que el niño desarrolle la capacidad de masticar y hablar. Se puede aumentar de forma gradual la calidad, cantidad y variedad de alimentos sólidos, a un ritmo que normalmente impone el propio niño.

Los cereales son generalmente los primeros alimentos que se incorporan a la dieta de un lactante (mezclados con leche materna o con preparados), y después se introducen los purés de verduras y frutas, y la carne. Si se amamanta al bebé durante los primeros 4 ó 6 meses de vida, habrá menos probabilidades de que desarrolle alergias. Los alimentos que son más propicios

a causar reacciones alérgicas en niños sensibles, como la clara del huevo y el pescado, se incorporan generalmente después de los 12 meses.

Debido a los cambios en el estilo de vida, la comida infantil comercializada, tiene una mayor importancia en la dieta de los niños, y por ello debería cumplir con rigurosas normas de calidad y seguridad. Los alimentos que hay en el mercado son prácticos y variados, por lo que son una buena opción para complementar las comidas preparadas en casa.. Los alimentos infantiles que se comercializan están hechos con frutas frescas, verduras y carne, no llevan conservantes, y tienen que cumplir normas muy estrictas.

Un aspecto a tener en cuenta en el primer año de vida es la cantidad de hierro que aporta la dieta, y por esto durante la infancia, se vigila rutinariamente la aparición de anemia ferropénica. La utilización de preparados o cereales enriquecidos con hierro y el consumo de alimentos ricos en hierro como carnes trituras, pueden ayudar a prevenir este problema.

¿Cuáles son los aspectos más importantes en cuanto a nutrición para niños de 1 a 3 años ?

Durante estos años, el niño comienza a tener su propia personalidad y a demostrar su independencia, a moverse libremente y a escoger los alimentos que quiere comer. Aunque el niño está todavía creciendo, la velocidad con la que crece es menor que en los 12 primeros meses de vida. Al final del tercer año de edad, tanto las niñas como los niños alcanzan el 50 por ciento de su estatura adulta.

Durante esta época, los niños son capaces de beber con una pajita y de comer con una cuchara, y en muchas ocasiones se vuelven "maniáticos" con las comidas. El consumo de alimentos variados permitirá al niño poder escoger entre diferentes sabores, texturas, y colores, que puedan satisfacer su pequeño

apetito. El factor más importante es que los diferentes alimentos hagan frente a sus necesidades energéticas.

Su consumo de alimentos estará cada vez más influenciado por los hábitos alimenticios de su familia y de las personas que le rodean. Todas las experiencias alimenticias pueden tener importantes efectos en los alimentos que le gustarán o no y en los hábitos alimenticios de su vida posterior. No se debe ir con prisas en las horas de la comida, sino que hay que darles de comer relajadamente y preparar el terreno para que sus actitudes hacia la comida sean sanas .

¿Cuáles son los aspectos más importantes en cuanto a nutrición para niños en edad escolar?

Después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de energía real (calorías) que necesita aumentan conforme el niño se va haciendo mayor. Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos -siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales- es improbable que tengan deficiencias.

Comer con regularidad y consumir tentempiés sanos, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los

fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos.

¿Cuáles son los aspectos más importantes en cuanto a nutrición para adolescentes?

Las necesidades nutricionales de los jóvenes se ven influidas por la aceleración del crecimiento que se da en la pubertad. El pico de crecimiento se da generalmente entre los 11 y los 15 años en el caso de las chicas y entre los 13 y los 16 en el de los chicos. Los nutrientes que necesitan los adolescentes dependen en gran medida de cada persona y la ingesta de alimentos puede variar enormemente de un día a otro, de forma que pueden consumir insuficientemente o en exceso un día, y compensarlo al día siguiente. En esta época de la vida, existe el riesgo de que se sufran deficiencias de algunos nutrientes, como el hierro y el calcio.

Hierro

Una de las enfermedades carenciales relacionada con la dieta que es más común entre los adolescentes es la anemia ferropénica.

Los adolescentes son especialmente susceptibles a sufrir una anemia por carencia de hierro, ya que su volumen sanguíneo y su masa muscular aumentan durante el crecimiento y el desarrollo. Esto incrementa la necesidad de hierro para fabricar hemoglobina, el pigmento rojo de la sangre que transporta el oxígeno, y una proteína llamada mioglobina que se encuentra en los músculos. El aumento de la masa corporal magra (LBM), formada por músculo principalmente, es más acusado en los chicos adolescentes que en las chicas.

Antes de la adolescencia, la masa magra es más o menos la misma en ambos sexos. Sin embargo, cuando comienza la adolescencia, el chico sufre una acumulación más rápida de masa magra, por cada kilogramo de peso que aumenta durante el crecimiento, y finalmente su valor máximo de masa grasa

llega a ser el doble que el de una chica. Otros factores que influyen en que la necesidad de hierro sea mayor son el aumento de peso y el comienzo de la menstruación en las chicas. Todos estos factores deberían tenerse en cuenta cuando se evalúan las necesidades de hierro en este grupo de edad.

Uno de los temas más importantes a tener en cuenta durante la adolescencia es la necesidad de incrementar el consumo de alimentos ricos en hierro, como las carnes magras y el pescado, así como las judías, las verduras de color verde, los frutos secos y los cereales enriquecidos con hierro. El hierro que proviene de los alimentos de origen animal (conocido como hierro hemínico) se absorbe mucho mejor que el hierro de alimentos de origen no animal (hierro no hemínico).

Los adolescentes que siguen dietas vegetarianas corren por lo tanto más peligro de sufrir carencias de hierro. Pero, la vitamina C y las proteínas animales favorecen la absorción de hierro no hemínico. Si se toma un vaso de zumo de cítricos en el desayuno con cereales enriquecidos con hierro, o si se exprime un limón o se añade pollo a la ensalada se favorece la absorción del hierro proveniente de estos alimentos.

Calcio

El 99% de las reservas de calcio del cuerpo se concentran en los huesos y, durante la aceleración del crecimiento en la adolescencia, el aumento del peso óseo es más rápido. En torno a un 45% de la masa ósea de un adulto se forma durante la adolescencia, aunque continúa creciendo después, hasta aproximadamente los treinta años. Todo el calcio que se necesita para el crecimiento de los huesos debe provenir de la dieta. Los mayores aumentos se dan en la primera adolescencia, entre los 10-14 años en las chicas y los 12-16 en los chicos.

Durante el pico de crecimiento de la adolescencia, el promedio de retención de calcio en las chicas es de 200mg/día y de 300 mg/día en los chicos. El calcio que se absorbe es aproximadamente un 30%, así que es importante que la

dieta aporte la cantidad adecuada para densificar al máximo los huesos. Es crucial conseguir un nivel máximo de masa ósea durante la infancia y la adolescencia para reducir el riesgo de padecer osteoporosis más adelante. Si se comen varias raciones de lácteos, como leche, yogur y queso se conseguirán los niveles de calcio recomendados.

Además de un buen aporte de calcio que provenga de la dieta, para fortalecer los huesos se necesitan otras vitaminas o minerales, como la vitamina D y el fósforo. Hacer ejercicio físico es también esencial, y en especial ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo y que estimulen el fortalecimiento y la conservación de los huesos.

Se puede fortalecer la masa ósea si se realizan actividades, como bicicleta, gimnasia, patinaje, juegos de pelota, bailar y ejercicios supervisados de pesas, durante al menos 30-60 minutos al día, de tres a cinco veces por semana. Si los jóvenes adoptan un estilo de vida y una dieta adecuados desde el principio, desarrollarán más fácilmente comportamientos sanos que podrán seguir durante el resto de su vida.

Hábitos alimenticios: ¿por qué es tan importante la regularidad en los hábitos alimenticios y tomar tentempiés entre comidas?

Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.

Los adolescentes, además de estar expuestos a modas alimenticias pasajeras y a las tendencias a adelgazar, suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimenticios irregulares. Una de las comidas que se saltan más frecuentemente es el desayuno. Hay estudios que demuestran que el desayuno tiene una importancia vital para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios

después del ayuno nocturno, y que contribuye a una mayor concentración y rendimiento en el colegio.

Los tentempiés entre comidas forman parte de los hábitos alimenticios de los niños y los adolescentes. Los niños pequeños no son capaces de comer grandes cantidades de una sola vez, así que normalmente tienen hambre mucho antes de que llegue la siguiente hora establecida para la comida. Los tentempiés a media mañana y a media tarde pueden ayudar a satisfacer las necesidades energéticas que requieren a lo largo del día. Los adolescentes, que son activos y crecen rápidamente, tienen importantes necesidades energéticas y nutricionales, pero si se incluyen materias sobre alimentos y nutrición en sus planes de estudios escolares, podrán tener los conocimientos suficientes para tomar decisiones fundamentadas sobre los alimentos que toman a las horas de las comidas principales y entre comidas.

Necesidades energéticas

Normalmente, las necesidades energéticas de los adolescentes suelen depender de su rapidez de crecimiento, y cada uno debe valorar dichas necesidades según su apetito. Como consecuencia, la mayoría de los adolescentes mantiene un equilibrio energético y el consumo de alimentos variados aporta los nutrientes suficientes para que su crecimiento y su desarrollo sean óptimos.

No obstante, la tensión y los trastornos emocionales pueden afectar seriamente el equilibrio energético de los adolescentes, provocando un consumo insuficiente o excesivo de alimentos. Las infecciones leves o graves, el nerviosismo, los problemas menstruales, dentales o cutáneos (acné) son factores que pueden provocar una disminución del apetito, y los adolescentes que consumen dietas pobres son los más vulnerables. El estrés emocional va asociado frecuentemente a manías alimenticias y a la moda de estar delgado, que pueden provocar desórdenes alimenticios como la anorexia nerviosa.

Por otro lado, la prevalencia del exceso de peso y la obesidad en niños y adolescentes se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas nutricionales, ya que es muy probable que continúe afectándoles en la edad adulta . Los adolescentes que están desarrollándose se sienten especialmente preocupados por la imagen de su cuerpo y un exceso de peso puede tener un profundo impacto en su salud emocional y física. Existen varios factores, socioeconómicos, bioquímicos, genéticos y psicológicos que provocan la obesidad, y todos ellos están estrechamente relacionados. Para saber más sobre obesidad y sobrepeso .

La falta de ejercicio tiene una vital importancia en el desarrollo, evolución y perpetuación de la obesidad en la adolescencia. Se ha observado en las encuestas realizadas a jóvenes, que la mayoría no son muy activos, por lo que los profesionales de la salud así como los gobiernos están fomentando un mayor nivel de ejercicio físico entre niños y adolescentes. La inactividad física no sólo tiene una gran importancia en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, sino que también influye en el desarrollo posterior de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión, problemas intestinales y osteoporosis, Además, el ejercicio físico ayuda a mejorar la flexibilidad del cuerpo, el equilibrio, la agilidad y la coordinación, así como a fortalecer los huesos. Actualmente se recomienda que los niños practiquen alguna actividad física durante al menos 60 minutos al día.

Dietas para prevenir el cáncer

El cáncer básicamente es una enfermedad de las células que han cambiado el mecanismo de control que gobierna su proliferación y diferenciación. A consecuencia de este cambio se produce la multiplicación sin control y con capacidad para invadir las estructuras vecinas y, por vía linfática o hemática, las nuevas colonias tumorales o metástasis.

Se presenta en todas las especies animales, edades y razas. Se conoce que la frecuencia, la distribución geográfica y el comportamiento de los diferentes tipos de cáncer están relacionados con el sexo, la edad, la raza, la

predisposición genética y la exposición a productos cancerígenos como los colorantes, el benceno, el alquitrán, el humo del tabaco, etc.

Algunos virus también han sido identificados como agentes causales del cáncer.

¿Qué hay que comer para prevenir el cáncer?

La idea de que se puede prevenir el cáncer mediante la dieta no es nueva, hace más de cien años que diversos autores han propuesto diferentes hábitos dietéticos como causas de los cánceres, cosa que los hace susceptibles de fundamentar recomendaciones preventivas.

En los años setenta, el interés por la dieta como causa de cáncer se pone de actualidad definitivamente al empezarse a disponer de evidencias científicas sólidas. Desde entonces se puede afirmar que **la dieta, junto con el tabaco y las exposiciones a sustancias carcinogénicas en el medio laboral, son los tres factores más importantes relacionados con el cáncer.**

Consejos para una dieta orientada a prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas.

Lo primero que hay que recordar es que el tabaco es el principal factor de riesgo para contraer muchos tipos de cáncer.

Los siguientes puntos son una síntesis de las recomendaciones preventivas que pueden contribuir a prevenir determinados tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas; y en todo caso, también son útiles para seguir una dieta saludable.

Hacer principalmente dietas ricas en verduras, frutas variadas, legumbres y féculas.

La evidencia de que las dietas ricas en verduras y frutas protegen contra el cáncer es clara, así como también legumbres y féculas poco elaboradas, aunque en este último caso la evidencia no es tan consistente. Ésta será una dieta con alimentos poco calóricos. Sin embargo, esta

recomendación no significa que las dietas vegetarianas sean más protectoras que dietas que incorporen cantidades moderadas de carne (ved más adelante).

Evitar el sobrepeso y la obesidad.

Aquella persona con un índice de masa corporal entre 25 y 30 se considera con sobrepeso, mientras que cuando supera 30 se considera con obesidad.

El índice de masa corporal se calcula dividiendo el peso en kg por la altura en metros al cuadrado.

Por ejemplo, para una persona que pesa 65 kg y tiene una altura de 1 m 62 cm: $65 / 1,62^2 = 24,77$ (por poco, pero no se considera sobrepeso).

Entre los tumores relacionados con la obesidad se encuentra el cáncer de cuello de útero, el de mama en mujeres postmenopáusicas y el de riñón.

Mantener una actividad física moderada.

Existe la evidencia clara de que efectuar una actividad física moderada de forma continuada puede contribuir a prevenir el cáncer de colon, además de ayudar a evitar el sobrepeso y la obesidad. La actividad física que se recomienda consiste en caminar a paso ligero (6 km/h) una hora por día, tres veces por semana o más, o algún tipo de ejercicio similar.

Comer entre 400 y 800 gramos por día de frutas o verduras variadas.

Estos componentes de la dieta aportan fibra y muchas vitaminas, minerales y otras sustancias bioactivas que pueden ser preventivas de diferentes tipos de cáncer. Entre los cánceres más importantes que pueden contribuir a prevenir se pueden citar el de cavidad oral y faringe, el de esófago, el de pulmón, el de estómago y el colo-rectal. Otros cánceres para los cuales la evidencia es menos sistemática son el de laringe, mama, vejiga urinaria y páncreas.

Comer entre 600 y 800 gramos diariamente de legumbres, cereales (grano), tubérculos y otros alimentos de origen vegetal.

Las dietas ricas en cereales integrales y en legumbres posiblemente reducen el riesgo de cáncer de estómago, y las dietas con alto contenido en féculas pueden ayudar en la prevención del cáncer de colon. Hacer este tipo de dietas con cereales y legumbres aporta carotenoides y vitaminas C y E, que pueden proteger contra diferentes tipos de cáncer.

Evitar el consumo de alcohol. En el caso de que se consuma, se tiene que limitar a dos copas o menos por día en los hombres, y a una copa o menos por día en las mujeres.

Diferentes estudios han mostrado de forma convincente que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir cáncer de cavidad oral y faringe, laringe, esófago e hígado. Por otro lado, hay que tener en cuenta que es más probable que la persona que bebe también fume, lo cual multiplica el riesgo de sufrir cánceres como el de cavidad oral, de laringe y de esófago. Otros cánceres que posiblemente están relacionados con el consumo de alcohol son el de mama y el colo-rectal. Los beneficios de consumir pequeñas cantidades de bebidas con alcohol, como el vino, para prevenir algunas enfermedades cardiovasculares, hacen que el consumo recomendado se limite a una o dos copas al día de bebidas con contenido alcohólico.

Limitar el hecho de comer carne roja (ternera, cordero, cerdo) a menos de 80 gramos diarios. Es preferible comer pescado, pollo u otros tipos de carnes.

Las dietas que contienen cantidades elevadas de carne roja (ternera, cordero o cerdo) o basadas en productos elaborados a partir de estas carnes probablemente incrementan el riesgo de sufrir cáncer colo-rectal, y posiblemente aumentan el riesgo de sufrir cáncer de páncreas, próstata, mama y riñón. Sería conveniente que las calorías aportadas por este tipo de comidas no supere el 10% del total.

Limitar el consumo de grasa de origen animal y de los alimentos grasientos en general.

Las dietas ricas en grasa de origen animal posiblemente incrementan el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, mama, colo-rectal, de endometrio y próstata. Por otro lado, hay que tener en cuenta que estas dietas incrementan notablemente el riesgo de obesidad.

Limitar el consumo de alimentos conservados en sal. Evitar comidas que se hayan podido estropear por estar mal conservadas.

Estos alimentos probablemente incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de estómago. Actualmente ha disminuido considerablemente el uso de la sal y de determinado tipo de conservantes, y tomar alimentos que los contengan, de forma ocasional, no supone ningún riesgo.

Evitar alimentos chamuscados. Comer sólo ocasionalmente carne hecha a la barbacoa, así como alimentos curados o ahumados.

Las dietas compuestas por alimentos que en su cocción se chamuscan probablemente aumentan el riesgo de cáncer de estómago, y cuando se hacen en barbacoas o muy fritos.

No total y definitivo al tabaco

Seguir las pautas de una dieta equilibrada con consumo abundante de frutas y verduras; reduciendo la carne roja y las grasas de origen animal; evitando la sal y los alimentos curados o ahumados, y bebiendo poco alcohol, ayuda a prevenir todos los tipos de cáncer en más del 30%.

